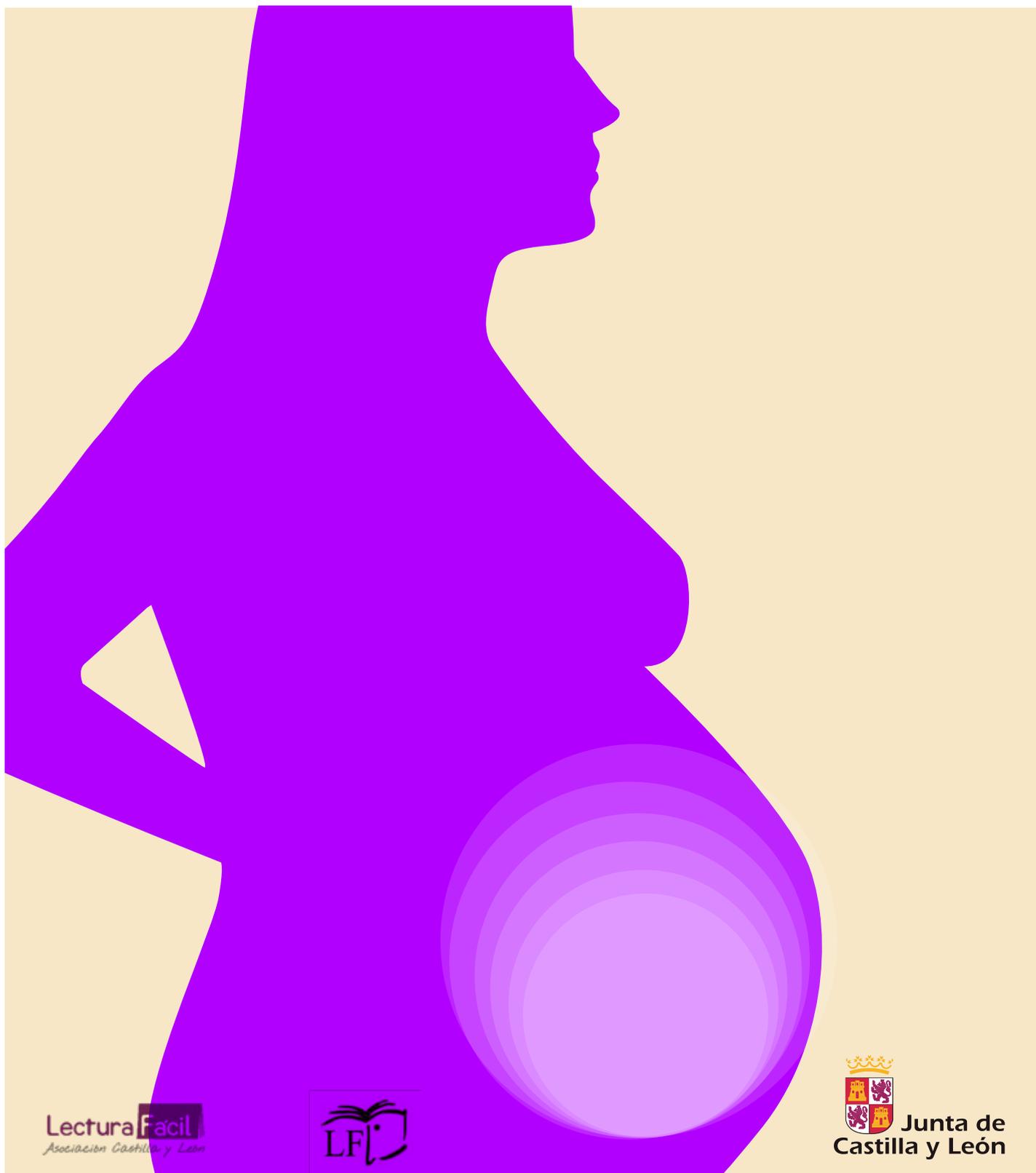


¿Qué debo saber para ayudar a que mi bebé nazca sano?

20 preguntas y respuestas importantes



1. ¿Hay algún riesgo de que mi bebé nazca con un defecto

Sí, en todos los embarazos hay un riesgo del 2 al 5 por ciento de que el bebé nazca con un defecto congénito. Esto quiere decir que de cada 100 embarazos entre 2 y 5 bebés nacen con un defecto congénito.

Defecto congénito

Son problemas que ocurren durante el embarazo. Pueden tener un origen genético, o producirse por infecciones, exposición a sustancias tóxicas o a falta de nutrientes.

2. ¿Puedo hacer algo para reducir ese riesgo?

Sí, hay **medidas preventivas** y actitudes que ayudan a reducir el riesgo de los defectos congénitos y que deben realizarse antes de quedarse embarazada.

Medidas preventivas

Son las medidas que se toman para evitar las enfermedades y proteger la salud.

3. ¿Por qué antes de estar embarazada?

Porque durante las primeras semanas del embarazo se empiezan a formar los órganos del bebé, antes de que sepas que estás embarazada.

La **exposición** a cualquier **factor de riesgo** en estas semanas puede producir defectos congénitos o **abortos espontáneos**.

Para evitarlos y para proteger al bebé desde el principio lo mejor es **planificar** el embarazo, actuar como si ya estás embarazada y seguir los consejos de este folleto.

Exposición

Situación en la que se puede sufrir un daño

Factor de riesgo

Es la circunstancia o situación que la probabilidad de contraer una enfermedad.

Aborto espontáneo

Es la pérdida de un bebé de forma natural antes del 5 mes de embarazo.

Planificar

Elaborar un plan para llevar a cabo un

4. ¿Por eso tengo que tomar ácido fólico desde antes de quedarme embarazada?

Sí, porque hay algunos defectos congénitos, como la **espina bífida**, que se producen en las primeras semanas del embarazo y se pueden prevenir tomando ácido fólico.

Si quieres quedarte embarazada debes tomar todos los días una pastilla de ácido fólico desde antes de quedarte embarazada hasta que cumplas el tercer mes de embarazo.

Tu médico te dirá si tienes que tomarla más tiempo y también te dirá la cantidad que tiene que tomar.

Espina bífida

Es un defecto congénito que afecta a la columna vertebral



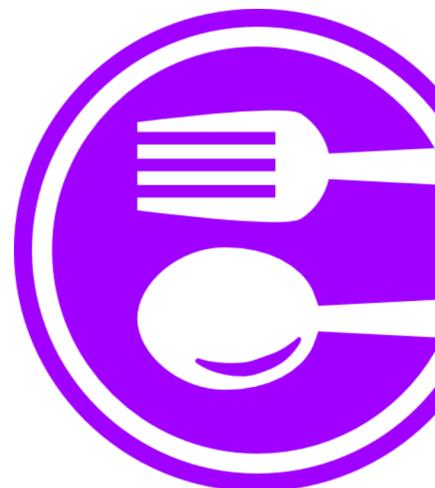
5. ¿Tengo que tener cuidado con lo que como?

Sí, si quieres quedarte embarazada o ya estás embarazada debes seguir una alimentación equilibrada, que garantice todos los **nutrientes** necesarios.

No debes comer carne cruda o poco cocinada ni embutidos crudos porque pueden estar contaminados y producir **toxoplasmosis**.

Tampoco debes comer hígado porque en el hígado se acumulan los productos tóxicos que ha comido el animal.

Si tienes dudas sobre lo que puedes comer consulta con tu médico



Nutrientes

Son sustancias que están en los alimentos y son necesarias para las funciones del organismo.

Toxoplasmosis

Es una enfermedad que está producida por un parásito y si se tiene durante el embarazo puede producir defectos congénitos en el bebé.

6. ¿La edad de los padres supone un riesgo para el bebé?

Sí, el riesgo es mayor y más frecuente si la madre es mayor de 35 años.

Por ejemplo, hay más riesgo de que el bebé nazca con síndrome de Down.

Cuando el padre es mayor de 35 años los riesgos son menos frecuentes.

7. ¿Se pueden evitar los riesgos por la edad de los padres?

Sí, planificando el embarazo en edades jóvenes.

Cuando la madre tiene más de 35 años se puede hacer un diagnóstico prenatal, que es una prueba médica para saber si el bebé tiene algún defecto congénito.

8. ¿Es verdad que los bebés tienen más riesgo si sus padres son parientes?

Sí, porque todas las personas tenemos algún **gen anómalo** y cuando los padres son de la misma familia es más probable que los dos tengan el mismo gen anómalo. Los padres pueden transmitir este gen anómalo y puede que el bebé nazca con defectos congénitos. Por eso, cuando los padres son parientes deben consultar con el médico.

Gen anómalo

Son sustancias que están en los alimentos y son necesarias para las funciones del organismo.

9. Si ya he tenido un embarazo con defectos congénitos, ¿tengo más riesgo de que se repitan en otro embarazo?

El riesgo de que se repita un defecto congénito depende sobre todo del tipo de defecto congénito que sea. También depende de si se conoce su causa o de si los padres son parientes. Cuando una pareja ha tenido un bebé con un defecto congénito y quiere volver a quedarse embarazada debe consultar siempre con su médico.

10. ¿Las infecciones de la madre son un riesgo para el embarazo?

Sí, porque todas las personas tenemos algún **gen anómalo** y cuando los padres son de la misma familia es más probable que los dos tengan el mismo gen anómalo. Los padres pueden transmitir este gen anómalo y puede que el bebé nazca con defectos congénitos. Por eso, cuando los padres son parientes deben consultar con el médico.

Citomegalovirus

Es un virus de la familia de los virus Herpes que puede producir defectos congénitos.

11. ¿Qué puedo hacer para evitar el riesgo de una infección

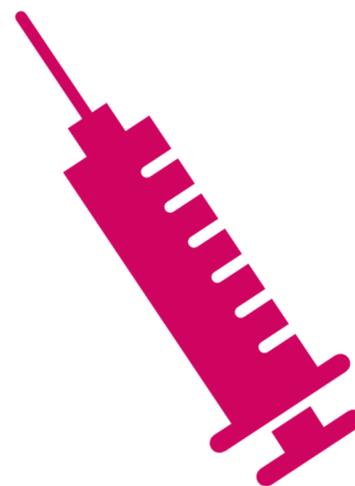
Lo primero que tienes que hacer es ir al médico antes de quedarte embarazada.

El médico te pedirá un análisis para saber si ya has pasado las enfermedades que aumentan el riesgo de un defecto congénito.

Si no las has pasado y tienen vacuna debes vacunarte 3 meses antes de quedarte embarazada.

Si no tienen vacuna

el médico te dirá las medidas preventivas que tienes que seguir.



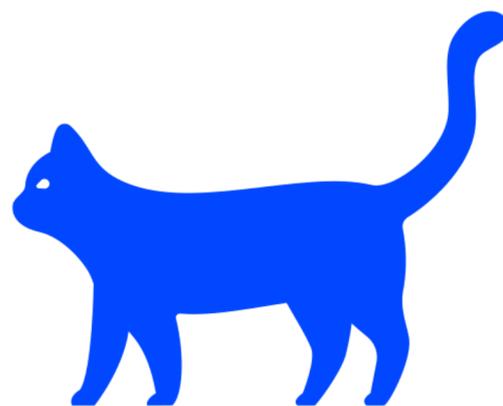
12. ¿Puedo estar con gatos durante el embarazo?

Los gatos pueden transmitir la toxoplasmosis.

Si no la has pasado antes de quedarte embarazada debes evitar el contacto con los gatos, sobre todo con las heces de los gatos.

También debes lavarte bien las manos si los tocas, no dejar que te laman y usar siempre guantes cuando toques alguna de sus cosas como la cama o los cajones de arena.

Si te gusta o trabajas en la jardinería debes usar siempre guantes y lavarte bien las manos al terminar porque en la tierra puede haber restos de las heces de gatos.



13. Si tengo una enfermedad crónica, ¿el bebé tiene algún riesgo?

Depende de la enfermedad crónica que tengas.

La mejor manera de evitar los riesgos para el bebé es informar al médico de que quieres quedarte embarazada, seguir siempre sus indicaciones y cumplir correctamente el tratamiento de la enfermedad.

14. ¿Qué tengo que hacer si tengo alguna enfermedad durante el embarazo?

Siempre que tengas algún problema de salud debes consultar al médico aunque te parezca poco importante.

Durante el embarazo NO debes tomar ningún medicamento que no te haya mandado el médico.

Tampoco debes cambiar las medicinas que tomas ni la cantidad ni cuando las tomas.

15. ¿Qué tengo que hacer si necesito una radiografía durante el embarazo?

Si estás embarazada no debes hacerte radiografías porque hay riesgo de defectos congénitos para el bebé cuando las dosis de radiación son muy altas.

Si fuese necesario hacerte una radiografía estando embarazada no debes alarmarte, tienes que informar al médico de que estás embarazada para que el médico te proteja y te exponga a **dosis de radiación** pequeñas.

Dosis de radiación

Es la cantidad de energía que se absorbe cuando te hacen una radiografía.

16. ¿Puedo beber alcohol durante el embarazo?

No, si estás embarazada no debes beber alcohol. El alcohol aumenta el riesgo de defectos congénitos y es la primera causa de retraso mental en el bebé no relacionada con factores genéticos.

Además el alcohol también puede causar hiperactividad.



17. ¿Puedo tomar drogas durante el embarazo?

No, si estás embarazada no debes tomar drogas porque hay un riesgo de defectos congénitos y de otras complicaciones para el bebé, sobre todo si consumes cocaína o mezclas varias drogas.

18. ¿Puedo tomar café durante el embarazo?

Sí, si estás embarazada puedes tomar café pero no debes tomar mucha cantidad. Se recomienda tomar como mucho 3 tazas al día porque se cree que la cafeína puede producir abortos espontáneos.

Hay otras bebidas como el té y los refrescos con cola que también tienen cafeína.



19. ¿Puedo fumar durante el embarazo?

No, si estás embarazada no debes fumar y si lo haces debes fumar menos de 10 cigarrillos al día. Fumar más de 10 cigarrillos al día puede hacer que el peso del bebé al nacer disminuya. también puede dar lugar a problemas respiratorios en el bebé.

Si estás embarazada debes evitar siempre los sitios con humo porque alguno de estos efectos pueden aparecer en los bebés de las mujeres que son **fumadoras pasivas**.



Fumadoras pasivas

Son las personas que aunque no son fumadoras aspiran el humo de tabaco de otras personas.

20. ¿Es verdad que algunos trabajos pueden ser un riesgo durante el embarazo?

Sí, algunos trabajos pueden suponer un riesgo para el embarazo.

Para evitarlos hay una ley de protección de riesgos laborales que dice que la mujer embarazada no debe trabajar en condiciones que supongan un riesgo para el embarazo y que se puede realizar un cambio de puesto de trabajo en determinadas situaciones.

También las condiciones laborales del padre deben ser adecuadas para evitar problemas reproductivos en la pareja.

Este folleto tiene información muy resumida.

Si tienes alguna duda o quieres saber más

llama al teléfono 91 82 22 24 36

que es el teléfono del Servicio de información telefónica para la embarazada.

En este teléfono contestan médicos expertos en este tema, no cuesta dinero

y si quieres puedes recibir un informe escrito.